ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು

ಸಸ್ಯ ಜಾನಪದ



ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು
ಬೆಂಗಳೂರು

ಜನಪ್ರಿಯ ಜಾನಪದ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ - ೨೦

ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು

ಸಸ್ಯ ಜಾನಪದ

ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ

ಸುಹಾಸ, ಉದಯಗಿರಿ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು

ನಂ. ೧, ಜಲದರ್ಶಿನಿ ಬಡಾವಣೆ,

ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಹಾದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ,

ನ್ಯೂ ಬಿ.ಇ.ಎಲ್. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೪

JEEVA ULISUVA KALEGALU - Life saving plants - by **SHANTI NAYAK** - Published by **KARNATAKA JANAPADA PARISHATHU,** No.1, Jaladarshini Layout, Near M.S. Ramaiah Hospital Main Gate, New B.E.L. Road, Bengalooru-560 054. Pages : 42 + vi. Price : Rs. 15/- Copies : 2000 Year : 2008

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೦೮

ಪ್ರತಿಗಳು : ೨೦೦೦

ಪುಟಗಳು : ೪೨ + ೬ = ೪೮

ಬೆಲೆ : ರೂ. ೧೫

ಮುದ್ರಕರು : ನವನೀತ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ೭೫, ಡಾ|| ಅ.ನ.ಕೃ. ರಸ್ತೆ, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೪. ದೂರವಾಣಿ : ೨೨೪೨೦೧೩೨

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆ ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ವತ್ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು, ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ಜನಪ್ರಿಯ ಜಾನಪದ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ' ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಜಾನಪದವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು, ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾನಪದಕ್ಕೆ ದುಡಿದಿರುವ, ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಲಾವಿದರು, ಕಲೆಗಳು, ಸಂಗ್ರಾಹಕರು, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಜನಪದ ಗೀತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸೋದಾಹರಣ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ – ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತಿ ಸಂಶೋಧಕರಿಂದ ಕಿರುಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ, ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಕೇವಲ ಹತ್ತು, ಹದಿನೈದು ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಗೆ ಒದಗಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಜನಪ್ರಿಯ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ ಅವರು "ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು" ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಟಣಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ, ಸಹೃದಯರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

06.04.2008
ಬೆಂಗಳೂರು

ಜಿ. ನಾರಾಯಣ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಶಿಲೆಯೆಂಬ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿದ್ದನು. ಆತನು ತನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧನಾದನು. ಅವನ ಗುರುವು ಶಿಷ್ಯನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದನು. ಆದರೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸೋಣವೆಂದುಕೊಂಡನು. ಆಶ್ರಮದ ಬಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಳೆಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತರಲು ತಿಳಿಸಿದನು. ಗುರುವಿನ ಮಾತನ್ನು ಪಾಲಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಷ್ಯನು ಆಶ್ರಮದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತಿ ಬಂದನು. ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಬಂದು ಗುರುಗಳೆ "ಇಲ್ಲಿ ಕಳೆಗಳಿಲ್ಲ" ಎಂದನು. ಗುರು 'ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಬಾ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಶಿಷ್ಯ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸುತ್ತಿದನು. ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಳೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆತ ತಿರುಗಿ ಬಂದು "ಗುರುಗಳೆ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಳೆಯಿಲ್ಲ"ವೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಗುರುಗಳಿಗೆ ಶಿಷ್ಯನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. "ನೀನು ನಿನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದೆ. "ಹೋಗಿ ಬಾ" ಎಂದು ಬೀಳ್ಕೊಂಡನು. ಈ ಶಿಷ್ಯನೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಜೀವಕ ಋಷಿ. ಈತ ಮುಂದೆ ಮಗಧ ದೇಶದ ಬಿಂದುಸಾರನ ಬಳಿ ಆಸ್ಥಾನ ಪಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನು.

ಈ ಪಂಡಿತನನ್ನು ಕುರಿತು ಇರುವ ಈ ಮೇಲಿನ ದಂತ ಕತೆಯು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಳೆಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಬಳಸುವ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕಲೆ, ಆ ಕುರಿತ ಜ್ಞಾನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

5

'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಜನಪದ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಗಿಡಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಇಂಥವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಳೆ.

ಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡವು ಮದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಿತ್ತದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳ ಮದ್ದಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು. ಭೂಮಿ ಬಿತ್ತುವ ಈ ಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ, ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಓದುಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಹೊನ್ನಾವರ — ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ

ತಾ. 15-03-2008

ಪರಿವಿಡಿ

ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕಳೆಗಳು

1. ಅಂತರಟಿಗೆ ಬಳ್ಳಿ Tinospora indica

ಇದು ಬೇಲಿಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿ ದಾರದಂತಹ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನೆಲತನಕ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮಾಗಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲೊ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಕಡೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾಂಡದ ಬೇರಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ, ಕಾಂಡ ನೆಲದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಾಂಡದಿಂದ ಗಾಳಿಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಇದರ ನಡುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಜನ ಇದನ್ನು ಅಂತರಟಿಗೆ ಬಳ್ಳಿ ಅಂದರೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಬಳ್ಳಿಯೆಂದು ಕರೆದರು.

ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ನಂಬಿಕೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ಇವರ ಇನ್ನೊಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಕಾರಿ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಅಂತರಟಿಗೆ ಬಳ್ಳಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದು ಎಂಬುದು ಇವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ. ಇವರು ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಚ್ಚುತ್ತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ದೆವ್ವ ಕಡಿಯುವದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ ಕಡಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ "ದೆವ್ವ ಕಡಿಯುವ ಬಳ್ಳಿ" ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ.

ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು ಗೊತ್ತು. ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಈ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಡಿದುಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಅಂತರಟಿಗೆ ಬಳ್ಳಿಯು ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಜ್ವರ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ವಾಂತಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಮದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ'ಯೆಂದು ಕರೆದು ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಮೃತ.

ಹೆಸರು ಅಮೃತವೆಂದಿದ್ದರೂ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಹಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಳೆಯ ಒಂದು ಗೇಣುದ್ದದ ಚಿಗುರು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆಗ ಕಹಿಯೆನಿಸದು, ಬೆಳೆದ ಬಳ್ಳಿಯು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಹಿಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಸಿಹಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ಬಲ್ಲರು. ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಚ್ಚಿ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿದಾಗ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಸಾರವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಮತ್ತೆ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಹಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಬಸಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ತಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಪಾಯಸಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳು, ನಿರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.



2. ಕಡ್ಲಂಗಡಲೆ Sida rhombifolia

ಕಾಡುಕಡಲೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಕಡ್ಲಂಡಲೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡವಣಿಕೆ, ಕಡೀರ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಮಲೆಯಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕುರಂತೊಟ್ಟ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಬಲಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಪುರವಾದ ಗಿಡ ಆದರೆ ಇದರ ಕಾಂಡದ ನಾರು ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಎಲುಬಿನಂತಹ ಭಾಗವು ತುಂಬ ಗಟ್ಟಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಲಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಸಿಡಾ ರೋಂಬಿಫೋಲಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಲೆಗಳು ದುಂಡಗಿದ್ದು, ತುದಿ ತುಸು ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಕರಗಸದ ಹಲ್ಲುಗಳಂತಿದ್ದು , ಎಲೆಗಳ ಸಂದಿನಿಂದ ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಐದು ಎಸಳಿನ ಹೂಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಜವು ಹಸಿ ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ಬೀಜವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಲಾ ವರ್ಗದ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವೆರಡು ಕೊಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಈ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ ರೂಪ. ಕಡ್ಲಂಗಡ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಆರು ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ.

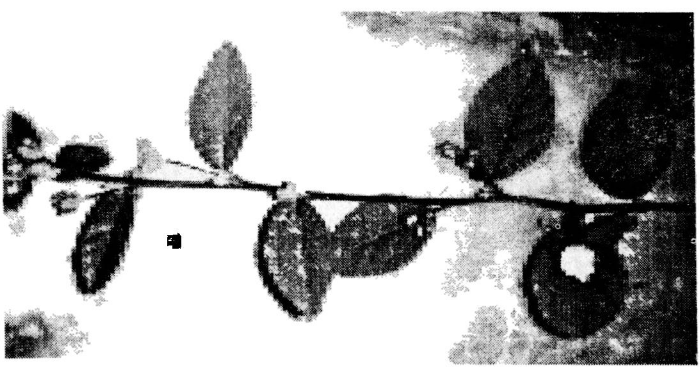
ಜಾನಪದರು ಇದರ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ತೆಗೆದು ತುಸು ಕೊತಂಬರಿ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವದು ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಿಯ. ಇದು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಂಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾತ ಎಂಬ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ, ನರಗಳಿಗೆ

ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ನೀಡುವ ದನಗಳಿಗೆ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮೇವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದನಗಳ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅನುಭವಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ, ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಲಾ ವರ್ಗದ ಇನ್ನೆರಡು ಗಿಡಗಳಾದ ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿ, ತುಪ್ಪ ಕಡವಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಡ್ಲಂಗಡ್ಲೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಭೀಮನ ಕಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಉದ್ದ ಎಲೆಯ ಬಲಾ ಕಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ಕೂದಲೆಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಸಬರಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿದರೆ ಪೇಟೆಯ ತೈಲ ಟೊನಿಕ್‌ಗಳು ಯಾಕೆ ಬೇಕು ?



3. ಕನ್ನೆಸೊಪ್ಪು Commelina communis L

ಇದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹುಲ್ಲು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಅನಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಹುಲ್ಲಲ್ಲ. ತಂಪಿರುವ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಎಲೆಯ ಅಂಚು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.ಕಾಂಡ ಮೃದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆವಳುತ್ತ , ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತ , ಅತಿಯಾಕಾರದ ಅಂಚು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು , ಉದ್ದ ಸವಟಿನಂತಿರುತ್ತವೆ. ತುದಿ ಚೂಪು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಕಾಂಡದ ಗೆಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಚಾಚುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಚಟ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಬಾಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇದರ ಗೇಣುದ್ದದ ಎಳೆಯ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ಪಲ್ಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಪ್ಪ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು , ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ತಂಪುಕಾರಕವಾದ್ದರಿಂದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ತಲೆಗೆ, ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಇದರ ದೇಟು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಣೆಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

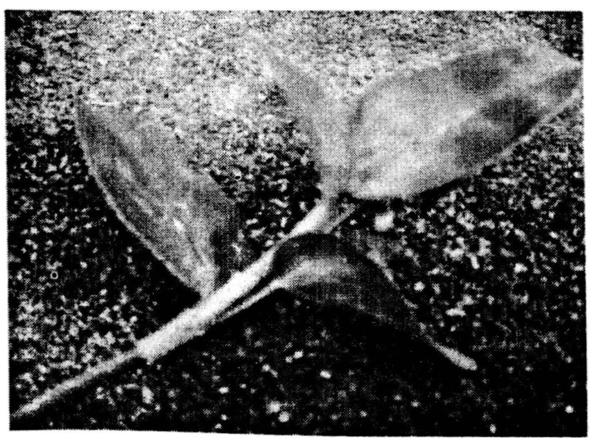
ದೇಟನ್ನು ಚಿವುಟಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ರಸವು ಕಣ್ಣಿನ ಪಿಟ್ಲೆಗೆ ಮದ್ದು. ಪಿಟ್ಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಣ್ಣ ಕುರ ತುಂಬ ನೋವು ತರುತ್ತದೆ. ದೇಟನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ತುದಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಒಸರುವ ಅಂಟಿನಂತಹ ರಸವನ್ನು ಆ ದೇಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಪಿಟ್ಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪಿಟ್ಲೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪಲ್ಯವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ದೊರೆತಾಗ ಅದನ್ನು ತಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವವರು ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಹುಣಸೆ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂತೆಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಮದ್ದಿನ ಗಿಡಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳಬೇಕು. ಭೂಮಿ ನೀಡುವ ಈ ಮದ್ದಿಗೆ ಈ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾಸು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದೊಂದು ಔಷಧಕ್ಕೂ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಈ ಕಳೆಗಳಿಗೆ ಶರಣುಹೋದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಇವು ಕಾಪಾಡ ಬಲ್ಲವು.



4. ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿ Sida cordata

ಇದು ಮಾಲ್ವೇಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಸಿಡಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಗಿಡ. ಕಂಡ್ಲಂಗಡ್ಲೆಗಿಂತ ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಟುಗಳು. ಆಧಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಳಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೂ, ಕಾಯಿಗಳು ಕಡ್ಲಗಂಡ್ಲೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಗೂ ಎರಡು ಕೊಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಐದು.

ಈ ಗಿಡವು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾದ ಗಿಡವಿದು. ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಆದಾಗ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಬಿಗಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ, ಏಳುವಾಗ, ಎಲ್ಲೋ ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು 'ಕಸು ಹಿಡಿಯುವದು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರಿನ ಜೊತೆ ಬಳ್ಳಿಯೆಂಬ ಶಬ್ದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇದು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲ. ನಾಜೂಕಾದ ಟಿಸಿಲುಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಬಳ್ಳಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧವಾಗಿವೆ.

ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿಯ ಇಡೀ ಒಂದು ಗಿಡ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟನ್ನು ತುಸು ಜಜ್ಜಿ ಎರಡು ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನೀರು ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿರಿ, ಸೋಸಿ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನದಂತೆ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ, ಆರೆಯಿರಿ, ಬೆಲ್ಲಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅರೆದರೆ ಅದು ಬಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅರೆದು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಹಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಅನುಪಾನವನ್ನು ಐದಾರು ದಿನ ನಡೆಸಿದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯುವದಕ್ಕಿಂತ ಇಂತಹ ಅನುಪಾನ ಉತ್ತಮ.

ಕಸು ಹಿಡಿದಾಗ ನರಗಳ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗನ್ನು ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಕೂಡ ರೋಗ ಬೇಗ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಸುಂದರ ಗಿಡವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೋಡಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



5. ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿ Cyperus haspan

ಇದು ಹುಲ್ಲಿನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು 'ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ'ಯೆನ್ನುವದುಂಟು. 'ಕೊನ್ನಾರಿ' ಎಂಬ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡಕ್ಕೂ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿಯೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಕೊನ್ನಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿ ಗಿಡಗಳು ಎಳೆಯವಿರುವಾಗ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವಕ್ಕೆ ಹೂವು ಬಂದಾಗ ಇವೆರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ಗುಂಡಗಿನ ಹೂಗೊಂಚಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊನ್ನಾರಿಗೆ ಎದುರುಬದುರಾದ ಎರಡು ಜೋಡಿ ಕಡ್ಡಿಯಂತಹ ಹೂಗೊಂಚಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನ್ನಾರಿಗೆ ದಟ್ಟನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಪರಿಮಳಭರಿತವಾದ ದಪ್ಪ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿಗೆ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬೇರು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಪರಿಮಳಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿಯ ಸಮೂಲವನ್ನು ಆಹಾರ ಪರಿಕರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿಯನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತೆಗದು, ತೊಳೆದು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಿದರೆ ನೀರಿಗೆ ಚಹದ ಅರ್ಕದಂತಹ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕಿರಿಕೊನ್ನಾರಿಗೆ ಕೊನ್ನಾರಿಯ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಔಷಧ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ಇದರ ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಪಡೆದ ಅರ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ತಂಪು/ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

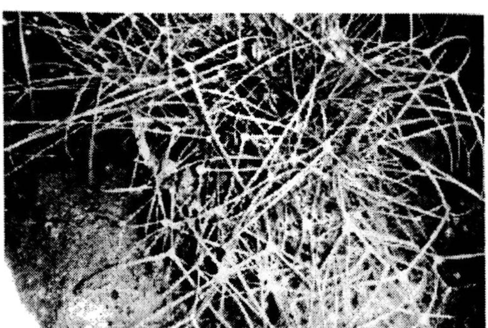
ಇದರ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಮೂಲವನ್ನು ಕಿತ್ತು, ತೊಳೆದು, ಅರ್ಧಕಪ್ಪು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯ ಜೊತೆ ಅರೆದು, ಸೋಸಿ ಕಡೆದ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮೊಸರು, ನೀರು ಹಾಗೂ ತುಸು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿನ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಉಣ್ಣಲು ಹಾಗೂ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು

ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರೆಯುವಾಗ ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಹತ್ತಾರು ಕಾಳು ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಗಿಡದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದರುವ ಹೂಗೊಂಚಲನ್ನು ಹರಿದರೆ ಎಳ್ಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಬಿಳಿ ಬೀಜಗಳು ಕೈಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಗಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತರಿದು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಾಯಿ ಪರಿಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಡಿಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ ಅಜೀರ್ಣ ಜ್ವರವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ಜನಪದರ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕಳೆಯೆಂದು ಕಿತ್ತು ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ರುಚಿ, ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದ ಕೆಲವೇ ಜನರು ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಇದು ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ.



ವಿಫುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಈ ಬಹುಬೀಜದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

6. ಕೊನ್ನಾರಿ Cyperus rotundus

ಇದೊಂದು ಹುಲ್ಲುಗಿಡ. ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಕಾಳಿಗಿಂತ ತುಸು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗಡ್ಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗಿಡ ಹುಟ್ಟಿ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ, ಗಿಡಗಳು ಮಾಲೆಮಾಲೆಯಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಬೇರುಗಳು ತುಂಬ ಗಟ್ಟಿ, ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಗಟ್ಟಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಭದ್ರಮುಷ್ಠಿ' ಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ತುಂಗೆ, ಮುಸ್ತಾ, ಜೇಕಿನಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಗಡ್ಡೆಯೊಂದನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದರೆ ಬಾಯೆಲ್ಲವೂ ಸುವಾಸನೆಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ.

ಕೊನ್ನಾರಿ ಬಹುಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಕಳೆಸಸ್ಯ. ಬೆಳೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಕಿತ್ತು ಬೀಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೀಸಾಡಿದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಸ್ಯವಿದು. ಕೊನ್ನಾರಿಯು ಕಳೆಯಲ್ಲ, ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಹುಮುಖ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

ನೆಗಡಿ, ನೆಗಡಿಯ ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಸಮೂಲದ ಕಷಾಯವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಹತ್ತು ಹಸಿಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಕಿತ್ತು ತೆಗೆಯಿರಿ, ತೊಳೆದು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿರಿ. ಎರಡು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಿರಿ. ಕಡು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ಕಷಾಯವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ಅಮೃತ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು, ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚಹ, ಕಾಫಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಕುಡಿಯುವದು ಒಳಿತು.

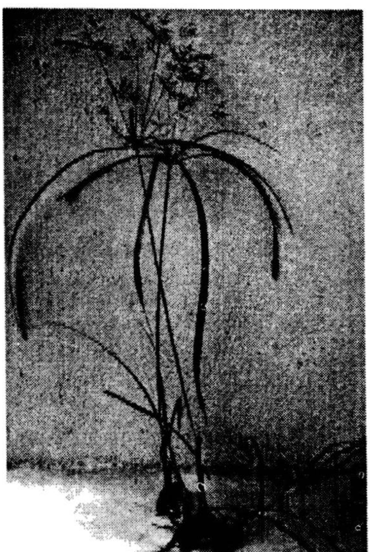
ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಣ್ಣಿರಿ, ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಒಣಶುಂಠಿಯ ಜೊತೆ ನಯವಾದ

ಪುಡಿಮಾಡಿ, ತುಸು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನ್ನಾರಿ ಗಡ್ಡೆ, ಕೊತಂಬರಿ, ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಷಾಯ ಬತ್ತಿಸಿ, ತುಸು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಕೊನ್ನಾರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೇದು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಮೊಡವೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದು ಜನಪದರ ಅನುಭವ.

ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಜನಪದ ಮದ್ದುಗಾರರ ಬಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಈ ಹುಲ್ಲು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳಿಂದರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪುಕ್ಕಟೆ ದೊರೆಯುವ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ.



7. ಗರಿಕೆ Cynodon dactylon L

ಗರಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ನೆಲವಿಲ್ಲ. ಹಠಮಾರಿ ಕಳೆಯೆಂದು ಇದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬೀಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಕಾಂಡದ ತುಂಡು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಸಾಕು ಇದು ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಿತ್ತವರು ಇದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಕಿತ್ತ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಲವಾರು ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹುಲ್ಲಿನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದನ್ನು 'ಕರ್ಕಿ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ಕಿ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಊರುಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿವೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಹುಲ್ಲು ಗಣಪತಿಗೆ ಪ್ರಿಯವೆಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಇತರ ಅನೇಕ ದೇವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಗಿಲ ಪೂಜೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಕ್ಕು , ನಾಯಿಗಳು ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತಿಂದು ತಮ್ಮ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಗರಿಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ಗಿಡವೆಂದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನಂಬಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಮದ್ದುಗಾರರು ಇದನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿತ್ತು ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗರಿಕೆ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರ ಬರುವದು, ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುವದು, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದವರಿಗೆ ಗರಿಕೆ ರಸ ಸೇವನೆ ಹಿತಕಾರಿ.

ಗರಿಕೆ ರಸಕ್ಕೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ಮೈಉರಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಗರಿಕೆ ರಸ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಗರಿಕೆ ರಸ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುವದು, ಅರೆ ತಲೆನೋವು ಅನಿದ್ರೆ ಕೀಲು ನೋವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವವು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗರಿಕೆ ರಸ ಮತ್ತು ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಗರಿಕೆಯ ಹಲವಾರು ಉಪಯೋಗಗಳು ಮನೆಮದ್ದುಗಾರರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯೆನ್ನಲಾರಿರಿ.



8. ದೊಡ್ಡ ಕೊತಂಬರಿ Eryangium capruleum

ಈ ಸಸ್ಯವು ಆಸ್ಸಾಂನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಕೊಡಗುಗಳ ಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವದಾಗಿ ವರದಿಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆಸಕ್ತರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಾಡು ಕೊತಂಬರಿ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಮೂಲತಃ ಬಯಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೊತಂಬರಿ ಗಿಡಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಬೇರೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾಡು ಕೊತಂಬರಿಯೆಂದು ಕರೆದಿರಬಹುದು. ಎಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡವೂ ಅಗಲವೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕೊತಂಬರಿ ಎಂದು ಕರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಕೊತಂಬರಿ' ಗಿಡವೆಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಿಪಾದದ ಎಲೆಗಳಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಿಪಾದದ ಗಿಡದ ಹೂ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಇದರ ಹೂಗೊಂಚಲು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಗೇಣೆತ್ತರದ ಹೂ ಶಲಾಕೆಯು ಎದ್ದು ಮೇಲೆ ಎರಡಾಗಿ ಸೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಟಿಸಿಲುಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿಸಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಗೊಂಚಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲಿನಂತಿದ್ದು ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯಂತೆ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುಷ್ಪಪಾತ್ರೆಗಳ ತುದಿಯೂ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತುಸು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಕೈ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊತಂಬರಿ ಗಿಡದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವದರಿಂದ ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬದಲಿಗೆ ಇದು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯುವ ನಾಡಿನವರಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯದ ನಾಡಿನವರು ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ

ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ಸಾಂನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸುವಾಸನೆ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಟೊನಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ಸತ್ತ್ವವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧದ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರಿನ ಕಲಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರು ನರದ ಟೊನಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವಾಗ ಚುಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಪರಿಮಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಒದಗಿಸಿರಿ, ಬಳಸಿರಿ, ಬೆಳೆಸಿರಿ.



9. ನಾಚಿಕೆ ಗಿಡ Mimosa pudica

ಕೈಸೋಂಕಿದರೆ ಸಾಕು ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಹಾಗೆ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ನಾಚಿಕೆ ಗಿಡ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು 'ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ, ಒಳ ಮುಚುಕ, ಲಜ್ಜಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು 'ಮಿಮೋಸಾ ಪುಡಿಕಾ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲಾಕಾರದ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ದಟ್ಟ ಹಸುರು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೂಬೆಳೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಫಲಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಫಲಗಳನ್ನು ಸೊಡಗೆಯೆಂದೂ, ಕೋಡುಗಳೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಪ್ಟಂಬರ್, ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ-ಕಾಯಿಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವೂ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಗಾಯವಾದರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದೆರಡು ನಾಚಿಕೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ' ಎಂಬ ರೋಗವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೈಮೇಲೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಿರಿಗೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಾಚಿಕೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಮುಖ, ಮೈಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ದಿನ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೈಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಿಗೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪೌಡರ್, ಸ್ನೋ, ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಮೈಮೇಲಿನ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಂಟುಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಾಚಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾಣದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹತ್ತಾರು ಎಳೆಯ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಸುಳಿ, ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸುಗಳ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ. ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಉಣ್ಣಿರಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಕನ್ನಡ ಕರಾವಳಿ ಜನರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ನಾಡ ಮದ್ದುಗಾರರು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡವೆಂದು ಹೀಗಳೆಯದಿರಿ, ಕೆಟ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿರಿ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಮದ್ದಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.



10. ನೆಲನೆಲ್ಲಿ Phyllanthus amarus

ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಗಿಡವು ನೆಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಒಂದಡಿಯಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಇದರ ಎತ್ತರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು 'ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ'ಯೆಂದು ಕರೆಯುವದುಂಟು ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು 'ಫಿಲಾಂತಸ್ ಅಮರಸ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳು ಎಲೆಗಳ ಬೆನ್ನಿನ ನರಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಹಸುರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹರಿದು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಚೊಗರು. ಬೆಳೆದ ಎಲೆಗಳು ತುಸು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ಜನ ಬಲ್ಲರು. ಇದು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಕಾಮಾಲೆಯಾದವರಿಗೆ ಇದರ ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣ ಗಿಡವನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು. ಆರೆಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

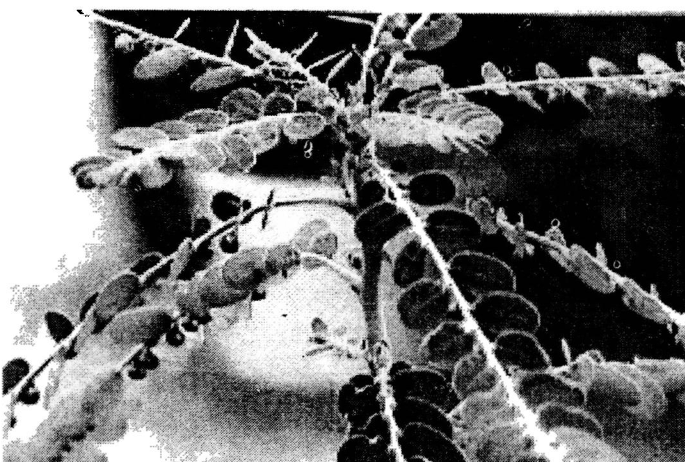
ನಾಡ ಮದ್ದುಗಾರರು ಬೇರು ಸಹಿತ ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ತೊಳೆದು, ಖರ್ಜೂರು, ಉತ್ತತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರೋಗಿ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇದು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಔಷಧಯುಕ್ತ ಚಿಗುರುಗಳ ಜೊತೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯನ್ನೂ

ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಗಳ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಹತ್ತಾರು ಎಳೆಯ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿಸುಳಿ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವದು ಅನೇಕ ಕಡೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಅಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಇದರ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಹಲವಾರು ಗುಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಕುಷ್ಠ, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಔಷಧವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಇದು ಕಳೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ, ಹಣ ನೀಡುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ.



11. ಪೊಟ್ಲೆ ಹಣ್ಣು (Physalis mimosa Linn)

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವಿಶೇಷತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗೇರ (ಕಾಜು) ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವು ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿರುವದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಪೊಟ್ಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡದ ವಿಶೇಷತೆಯಿರುವದು ಅದರ ಪೊಟ್ಲೆಯಲ್ಲಿ, ಪೊಟ್ಲೆ ಎಂದರೆ ಪೊಟ್ಟಣ, ಚೀಲ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಲೆಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡುಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳವದು ಈ ಗಿಡದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ.ಈಪೊಟ್ಟಣವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕುಪ್ಪಸದಂತೆ ಕಂಡಿದೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅವರು ಕುಪ್ಪಸ, ಕಾಚಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಳೆಗಿಡವಾಗಿದ್ದರೂ ತಂಪಿರುವ ಕಡೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಾಗ ಚೀಲವು ಜಾಳುಜಾಳಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಹಣ್ಣು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇದು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ದು ತಿನ್ನಲು ಇದು ತಕ್ಕ ಸಮಯ. ಹುಳಿ-ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೀಜ ಸಹಿತ ತಿನ್ನುವದು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಒಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬೊಗಸೆ ತುಂಬ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ತಿಂದು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಸಿದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಗೊಜ್ಜು, ಹುಳಿ, ಸಾಲೆಡ್ ಮತ್ತು ಸೀಕರಣೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದು ಆಹಾರ ಪರಿಕರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧ ನೀಡುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿಯೂ ಜನಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮನೆಮದ್ದುಗಾರರು ಇದರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ತುಸುಹೊತ್ತು ಹುಗಿದು ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದು, ರಸಹಿಂಡಿ, ಜೇನುಸೇರಿಸಿ ತಂಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಸಾಸಿವೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ತಣಿಸಿ ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಸುಂದರ ಗಿಡವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದ ಒಂದು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಸ್ವತಃ ನೆಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಿದ ಈ ಗಿಡದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಜೊತೆಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?

12. ಲೋಳೆಸರ Aloevera (Tourn)

ಇದು ಲಿಲಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡುನೂರಾ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಭೇದಗಳು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿವೆ.

ಲೋಳೆಸರವು ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಹಳ್ಳಿಗರು ದನಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೆವ್ವ , ಪಿಶಾಚಿಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸ ಬಾರದೆಂದು ಇವನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿಂದುಮುಂದಿನ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ತೂಗು ಹಾಕಬೇಕೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ತೆಗೆಯುವದಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಅಲ್ಸರ್, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವದು, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ದೋಷ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಾದ ಕುಮಾರಿ ಆಸವಾದಿ ಔಷಧಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಲೋಳೆಸರದ ಔಷಧ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು ಇದು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಲೊವೆರಾ ಬಾರ್ಬಡೆನ್ಸಿಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಡವೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಇದು ಔಷಧವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳಿವೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ. ಇದರ ಲೋಳೆಯು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಇದು ಮುಖಕಾಂತಿಗೆ, ಕೂದಲು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ.

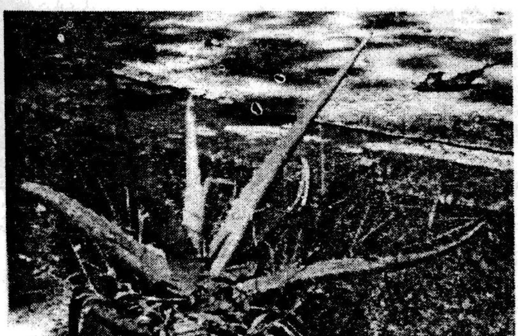
ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವದು ಸುಲಭ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ತುಸುಬಾಡಿಸಿ, ಎಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ

ತಿರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ರಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಿಂದ ಆರೆಂಟು ಚಮಚದವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಬಹುಬೇಗ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ನಾಲ್ಕಾರು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಲೋಳೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಸುತ್ತದೆ. ರಸಕ್ಕೆ ತುಸು ಅರಿಶಿನ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆಗಳು, ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸದ ಮೇಲೆ ಪೇಟೆಂಟ್ ಪಡೆದ ವಿದೇಶೀ ಕಂಪನಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಬಹುಬೆಲೆಯ ಟಾನಿಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದವರು ಕೆಲವು ದಿನ ಇದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಜೇನಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಹೊರಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಇದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬೇಡದ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿರಿ.



13. ಸಹದೇವಿ Vernonia cinera

ಕರೇಹಿಂಡಿ, ಗಾಯ ತೊಪ್ಪಲು ಎಂಬವು ಸಹದೇವಿ ಗಿಡದ ಕನ್ನಡ ಹೆಸರುಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ 'ಸಹದೇವಿ'ಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಂಪು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಎರಡು ಮೂರು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಹರಿವೆ ಗಿಡದೆಲೆಯ ಹೋಲಿಕೆಯಿದೆ. ಹೂವುಗಳು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಜಾಂಬಳಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಕಳೆಯಾಗಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಕಿತ್ತು ಬೀಸಾಡುವದಿಲ್ಲ, ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂ, ಬೀಜಗಳೆಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿಗಿಡದ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಬೇರು ಸಹಿತದ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಕಷಾಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಜ್ವರವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ರಾತ್ರಿ ಜ್ವರ, ಚಳಿಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಗಳಿದ್ದಾಗ ಇದರ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದೆರಡು ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿರಿ, ಆರೆಂಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ತುಂಡಾಗುವಂತೆ ಒಡೆಯಿರಿ. ತುಸು ಜೀರಿಗೆ ಜಜ್ಜಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಅರ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇದರ ಕಷಾಯ ಇಳಿಸಿರಿ. ಒಂದೊಂದು ಕಪ್ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಬಾಯಿರುಚಿಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗೆ ಇದನ್ನು

ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೈತುರಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ ಹಸಿಗಿಡವನ್ನು ಅರೆದು, ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇನುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೂರ್ಣ ಹಸಿ ಗಿಡದ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಂಶ ಆರುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದು ಕೂದಲೆಣ್ಣೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆ ನಿದ್ದೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಳೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿರಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



14. ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜ Wedelia calendulacea (Less)

ಭೃಂಗರಾಜ ಎಂಬ ಹೆಸರುಳ್ಳ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಹೂವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಹೂವಿರುತ್ತದೆ. ಭೃಂಗರಾಜ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಶ್ರಾದ್ಧದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜವನ್ನು ಶ್ರಾದ್ಧದ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಳಸುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜಗಳು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಗಿಡಗಳು. ಅವುಗಳ ಔಷಧ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜದ ದೇಟನ್ನು ಅಂಗೈಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಅಂಗೈಗೆ ಕಡುನೀಲಿಬಣ್ಣ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ, ಬೆಳೆಸುವ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಕೇಶರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಕೂದಲೆಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರಸದಷ್ಟೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಬತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಳಿದಾಗ ತೈಲ ಸಿದ್ಧ. ರಸಕ್ಕೆ ಕಫ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗುಣವಿದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವದು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರೋಗಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ಕುಡಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ತುಸು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಆರೆಂಟು ಹಳದಿ ಭೃಂಗರಾಜದ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತುಸು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಸುಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹದದಲ್ಲಿರುವ ಕಡೆದ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವದುಂಟು. ತಂಪು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದನ್ನು ತಂದು ನೆಳಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮೈತುರಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.



15. ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ Hemidesmus indcus (R. Br)

ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ ದೇವರ ಪೂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧ ಅಥವಾ ಶೇಡಿಯಿಂದ ಹಣೆ ಮತ್ತು ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಬಿಳಿ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆರೆಗಳಿಗೆ 'ನಾಮ'ವೆನ್ನುವದು ರೂಢಿ. ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅದರ ಸಪುರವಾದ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿನ ನಾಮದಂತಹ ಗುರುತು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ನಾಮದ ಬಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇದರ ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳಿಗೂ ನಾಮವಿರುವದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಎಲೆಗಳು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಬೇರು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸುಗಂಧಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತಾಗ ಕಿತ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಬಣ್ಣದ ರಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ.

ಇದು ಭಾರತದ ಬಹುಭಾಗದ ಕಾಡು-ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಆರೆಂಟು ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಬುಡದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಬಳ್ಳಿಯ ಜೊತೆ ಹೊಸ ಎಳೆ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬಳ್ಳಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದರೂ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೇರು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೇರು ಹಾಗೂ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿವೆ. ಬೇರಿನೊಳಗಿರುವ ಗಟ್ಟಿ ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರಿಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಬಿಳಿ ಕಲೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ

ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತೀರ ಸೊರಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಚಿವಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಮನೆ ಮದ್ದುಗಾರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವರು ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೊರಗಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ನಿತ್ಯ ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೇರಿನ ಸಣ್ಣ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಬಾಯಿ ಪರಿಮಳ ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಹ, ಕಾಫಿಯ ಬದಲು 'ಕಷಾಯ'ವೆಂಬ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಏಕನಾಯಕದ ಬೇರು, ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ ಬೇರು, ನೇರಲ ತೊಗಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾರು ಬೇರುಗಳನ್ನು ತಂದು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇವು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ .ಆದರೂ ಅನೇಕರು ಕೊತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ ಬೇರು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪುಡಿಯ ಕಷಾಯವು ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ ಬೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಗಂಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲ್ಬಳ್ಳಿ ಬೇರು ಕಜ್ಜಿ, ತದ್ದು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು. ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಈ ಬಳ್ಳಿ ನೆಟ್ಟು ಬೇರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆಡಿರಿ.

16. ಹಾಲುಕುಡಿ Euphorbia hirta

ಇದು ಮಳೆಗಾಲದ ಕಳೆ. ತಂಪು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿದ್ದು, ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಸಣ್ಣ ಹಲ್ಲುಗಳಂತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಬುಡಭಾಗವು ಅಸಮವಾಗಿರುವದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಟೊಂಗೆಯ ತುಂಬ ಪ್ರತಿ ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹೂಗೊಂಚಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೂ ಕಾಯಿಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವು.

ಇದರ ಹೂ ಗೊಂಚಲು ನೆನೆಸಿದ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೆಂಪು ನೆನೆಯಕ್ಕಿ ಗಿಡ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಕುಡಿಯನ್ನು ಮುರಿದಾಗ ಹಾಲಿನಂತಹ ರಸ ಬರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಹಾಲು ಕುಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು 'ಬಾಯಿ ಒಡಕನ ಗಿಡ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

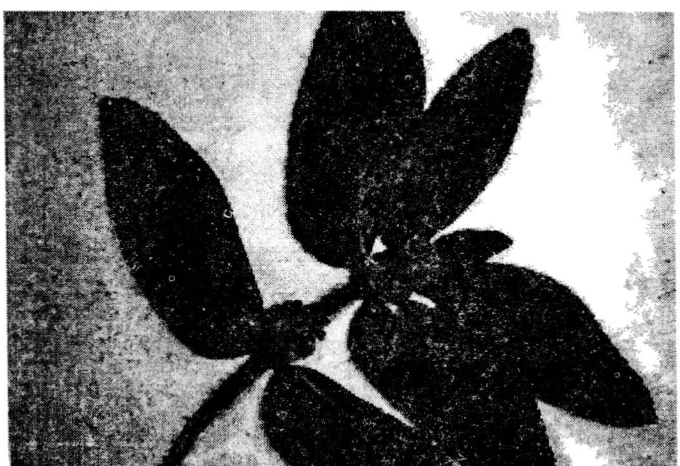
ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇದರ ಗಿಡವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೆಂಟು ಫಲಭರಿತ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಆರೆಂಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ (ಹುರಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ) ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಾಯಿ ಸುಳಿ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಡೆದ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ತಂಬೂಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅನ್ನವನ್ನು ಕಲಸಿ ಉಣ್ಣಬಹುದು.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಸ್ತಮಾರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಅಸ್ತಮಾ ಹರ್ಬ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ರಕ್ತಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂದು ವರದಿಗಳಿವೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ,

ಆಫ್ರಿಕಾಗಳ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ಇದು ಭೇದಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಂತು ಹುಳದ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ರಸವನ್ನು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ಬೀಸಾಡದೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಬಳಸುವದು ಜಾಣತನ.



17. ಹಿಟ್ಟುಳಕ Aerua lanata

ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ, ಗುಣವಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಅಶ್ಮಾರಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೂವುಗಳು ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಿಳಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುವದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹಿಟ್ಟುಳಕ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಹೂವುಗಳು ಬಿಳಿಹೂಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾರಣ 'ಬಿಳಿಸೂರಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದು. ಬಿಳಿಹೂಲಿ, ಬಿಳಿ ಹಿಂಡಿ, ಪಾಷಾಣ ಭೇದ, ಅಶ್ಮಾರಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಮಲೆಯಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಚರೂಲಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಅರವಾ ಲಂಟಾನಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಲೆಗಳು ದುಂಡನೆಯ ಚಮಚದಂತಿವೆ. ಎಲೆಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಣ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು ಕಳೆಗಿಡವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾದಿ ಬೀದಿಗಳ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸುಂದರ ಗಿಡ. ಕಾಂಡ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಹರಿವೆ ಬೀಜದ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ತೀರ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗೆ, ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಇದು ಔಷಧವೆಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಇದರ ಹೂ, ಬೀಜ, ಎಲೆ, ಕಾಂಡವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿ, ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರಿಗೆ, ಭಡಾಯಿಸೋಂಪು ವಾಯುವಿಳಂಗ, ನೆಗ್ಗಿಲ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟುಳಕದ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಜೊತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಯುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳಿಗರು ಬಸುರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಇದರ ಕಷಾಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿರೋಗಿಗಳು ಓಟ್ಟುಳಕದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಸಿಗಿಡವು ಉತ್ತಮ. ಮಣ್ಣಿನ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದದ ಈ ಗಿಡ ಮನೆಯಂಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂದ.



18. ಹುಳಿಚಿಕ್ಕಿ Oxalis corniculata

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ಗಿಡ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಹರಿದು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ? ಇದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಇದರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಇದು ಹಾದಿಬೀದಿ, ತೋಟ ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಂಪು ದೊರೆತರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುತ್ತ ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆಕಾರದ ಮೂರು ಎಲೆಗಳು ಒಂದು ಎಲೆದೇಟಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೋದಿಗಿಂತ ತುಸು ಉದ್ದದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಾಕಾರದ ಫಲಗಳು ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಹುಣಸೆ ಎಲೆಯ ರುಚಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ. ಆದರೂ ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹುಳಿಚಿಕ್ಕಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಈ ಕಳೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯು ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಗಿಡದ ಸಾಧನೆ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚಟ್ನಿ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬದಲಿಗೆ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ಅತಿಸಾರ ರೋಗವಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ಚಂಗೇರಿ ಘೃತ'ವೆಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಹುಳಿಚಿಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ, ಈ ಸಂಬಂಧಿತ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮದ್ದು. ಮೈ ಮೇಲಿನ ತದ್ದು, ಜಿಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಎಲೆಯ ರಸವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

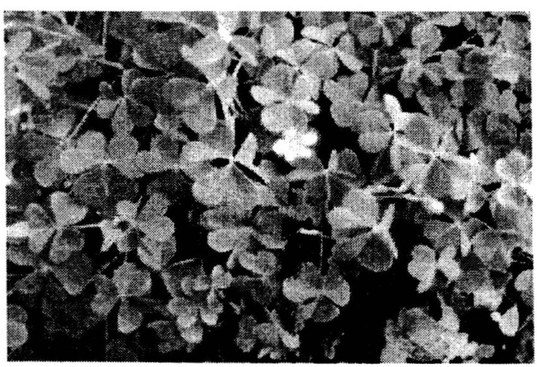
ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುವದರಿಂದ ಒಸಡುನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು ದೂರ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಉದರ ಶೂಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಇಳಿಬಿದ್ದ ಹಾಗೂ ನಿರಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಮೈ-ಕೈಗಳಿಗೆ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಇತರತ್ರ ಇರುವ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಈ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಬಹುಬೇಗ ರಕ್ತನಿಂತು ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿವೆ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ , ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ.

ಗಿಳಿಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮುದ್ದಾದ ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ನೆಲಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಹಬ್ಬುವ ಈ ಗಿಡ ಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ನೋಡಿ, ಬಳಸಿ, ಆನಂದಿಸಿರಿ.



19. ಇಲಿಕಿವಿ ಸೊಪ್ಪು (Emilia sonchifolia)

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡುವ ಕಳೆಗಿಡಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿಯು ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ವರವಿದು. ಇಂತಹ ಗಿಡಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲಿಕಿವಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡವು ಹಿತ್ತಲಿನ ಪಾಗಾರದ ಮೇಲೆ, ಗಿಡಮರಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

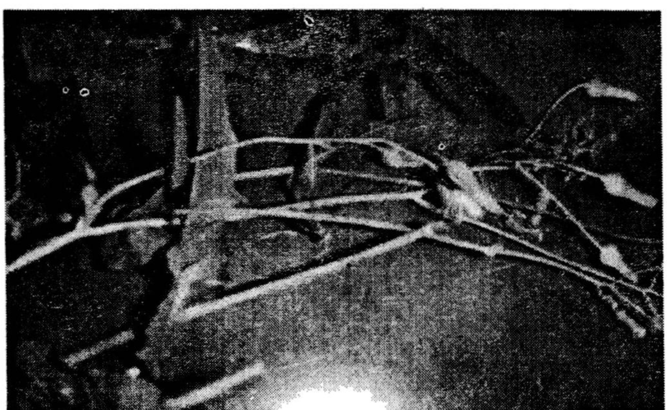
ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವದು ಸುಲಭ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಒಂದೇ ರೂಪದವುಗಳಲ್ಲ, ಚಮಚದಂತೆ, ಇಲಿಕಿವಿಯಂತೆ, ತಂಬೂರಿಯಂತೆ ವಿವಿಧ ರೂಪದವುಗಳು. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ತೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವಕ್ಕೆ ತೊಟ್ಟಿರುವದಿಲ್ಲ. ಎಲೆಯಂಚು ಬೋಳಾಗಿರಬಹುದು, ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲಿನಂತಿರಬಹುದು. ತಿಳಿ ಜಾಂಬಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಹೂಜಿಯಾಕಾರದ ಪುಷ್ಪಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯ ಜೊತೆ ಹಾರಿ ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಅಂಶವು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಜನಪದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಗುಣದ ಕಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ರುಚಿಯಾದ ಹುಳಿ ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ತಂಬುಳಿ, ಕಷಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು ಮೆಚ್ಚುವ ಸಂಗತಿ. ಈ ಕ್ರಮ ಆದರ್ಶವಾದದ್ದು.

ಒಂದು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ಎಳೆಯ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿರಿ. ತುಸುಎಣ್ಣೆ, ಎರಡು ಒಣ ಮೆಣಸು, ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಇಂಗು, ಹತ್ತಾರು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಕಡಲೆಬೇಳೆಗಳನ್ನು ದಪ್ಪ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಟಾಡಿಸಿರಿ. ಉದ್ದನಬೇಳೆ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸವಟಾಡಿಸಿರಿ. ನವುರಾದ ಪರಿಮಳ ಹೊರಡುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ, ಇಳಿಸಿರಿ.

ಒಂದು ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಹುಣಸೆಹುಳಿ, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ಚಮಚ ತೆಳು ಬೆಲ್ಲ, 1 ಕಪ್ಪು ಕಾಯಿಸುಳಿ ಹಾಗೂ ಬಾಡಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದ ಕಲಕವು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅನ್ನ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಇದು ರುಚಿ. ಆಹಾರವು ಔಷಧವಾಗುವ, ಔಷಧವು ಆಹಾರವಾಗುವ ಈ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಆಂಟಿ ಒಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣವಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ಬಾವುಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಗಿಡವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿರಿ, ತಿಳಿದವರಿಂದ ಇದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೆಟ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೂ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕದು.



20. ನೆಲಮಾವು Linarnia hyssopoides L

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಅನೇಕ ಕಳೆಗಿಡಗಳು ಔಷಧಗಳೂ ಆಹಾರಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪೂರ್ವ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಗಿಡಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಲಮಾವು ಗಿಡವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ.

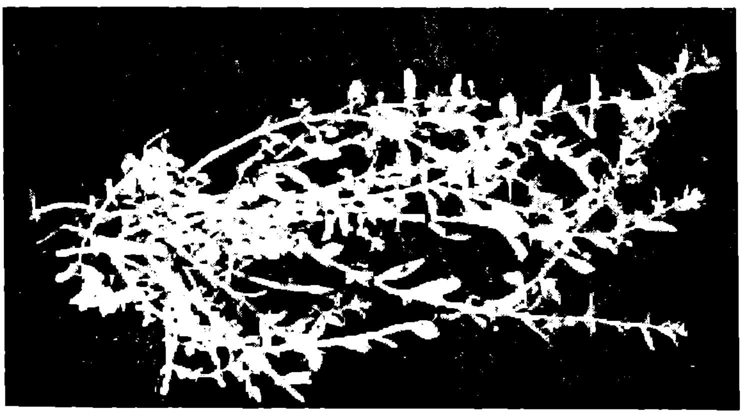
ನೆಲಮಾವು ಇದು ಬತ್ತದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಕಳೆ. ಬತ್ತ ಕೊಯ್ದ ಬಳಿಕ ಉತ್ತಮ ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾರಣ ಭರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಸಾಕು ಪರಿಮಳ ಆಳೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಇದು ನೀರುಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಹಬ್ಬುವ ರೀತಿಯೂ ಅದರಂತೆಯಿದೆ. ಜವುಗು ಭೂಮಿಯು ಇದರ ಇರುನೆಲೆ. ನಸು ಜಾಂಬಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಹೂದಳದ ಮೇಲಿರುವ ಗುರುತುಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜಲಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಂತೆ ತೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಎಲೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಜಲಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಂತೆ ಬೋಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲುಗಳಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಲಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಂತೆ ಬಹುಬೀಜವುಳ್ಳ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ . ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಜಲಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಷ್ಟು ಕಹಿಯಲ್ಲ. ಕಹಿಯನ್ನು ಮರೆಯಿಸುವ ಅದರ ಪರಿಮಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಒಣಗಿದಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಮಳ ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಹಿಗುಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಐದಾರು ನೆಲಮಾವಿನ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ತುಸು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು , ತುಸು

ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಪರಿಮಳದ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸಕ್ತರಾದ ಕೆಲವೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮದ್ದಿನ ಗುಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.



ಉಪಸಂಹಾರ

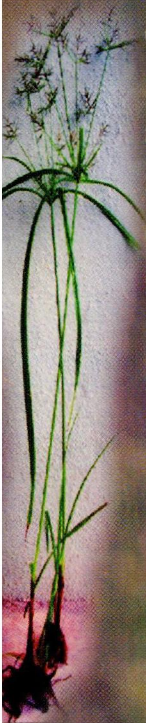
ಹುರುಡೆ, ಬೋಳಹರಿಗೆ, ಮುರುಸಲಗೆಂಡೆ, ಕಾವಲಿಗೆಂಡೆ, ಮಚಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಾಗಡಿ ಹೊನಗೊನೆ, ಕಡಜಲ, ಕುಸುಮಾಲೆ, ಯಲವರಿಗೆ, ನಕ್ಕರಕ, ಬೋಳ್ತಟ್ಲೆ ಶರ್ಕಾಳು, ಹಿಂಡಿನಬಳ್ಳಿ, ಕಾಡುಬೆಂಡೆ, ಹುಳಿಗೌರಿ, ಅಕ್ಕಿ ಗೆಣಸು, ನೋರಗೆಣಸು, ಕಾಡುಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಗೊದರ್ಲೆ, ಅರ್ಚಟ್ಲೆ ಮುಂತಾದ ನೂರಾರು ಹೆಸರುಗಳು ಬರಿ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲ. ಇವು ನಮಗಾಗಿ ಭೂಮಿ ಬಿತ್ತಿಬೆಳೆಯುವ ಕಾಡಿನ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಸಾಯಗೊಡುವ ಕಳೆಗಳು ಇವು.

ಜಗತ್ತಿನ ಕಳೆಗಳ ಪ್ರಪಂಚ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಳೆಗಳು. ಇವು ಜಗತ್ತಿನ ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿವೆ. ಈ ಕಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆಗಳು ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಳಿ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ನಡುವೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದರ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಕಳೆಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಜ್ಞಾನವು ರಾಜ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ, ದೇಶ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ, ಕೊಳು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರಚಾರವಾದರೆ, ಕಳೆಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಂಬರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಸ್ಯೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವೂ ದೊರಕಲಿದೆ.

ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಬಳಿಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಕಳೆಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಇದರ ಓದು ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

● ● ●



ಸಸ್ಯ ಜಾನಪದದ್ದು ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸಾದ ಮನುಕುಲ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಸಸ್ಯ ಸಮೂಹದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತು; ಅವು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿತು. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಈ ಅರಿವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ, ಫಲಿತವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರೆ, ಕಡಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸರಳ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುವ ಕಳೆಗಳೂ ಕೂಡ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿಗಳಾಗಬಲ್ಲವೆಂಬುದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಕಳೆಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಮಗಿರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿನಾಯಕರು ಕಳೆದ ಮೂರುನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯ ಜಾನಪದದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಂತಿನಾಯಕರ ಸಸ್ಯಜ್ಞಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೆಚ್ಚುವಂಥದ್ದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಳೆಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಪರಿಚಯವಿದೆ.

- ಪ್ರೊ. ಡಿ. ಲಿಂಗಯ್ಯ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು
ಬೆಂಗಳೂರು